

AYUDAR A UN ADULTO CON SÍNDROME DE DOWN A GESTIONAR SUS EMOCIONES

ACOMPañAR RABIAS, FRUSTRACIONES, ANSIEDAD E HIPERSENSIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA

Formación para padres, cuidadores, profesionales y personas cercanas que acompañan a un adulto con síndrome de Down

Comprender las reacciones emocionales intensas y desarrollar capacidades de regulación con herramientas concretas y respetuosas

Duración : 5 módulos progresivos	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 14 lecciones	Público : Padres, cuidadores, profesionales del acompañamiento de adultos con trisomía 21
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Los adultos con síndrome de Down viven sus emociones con una intensidad particular, resultado de factores neurológicos y de desarrollo que persisten en la edad adulta. Esta formación te proporciona claves concretas para entender el mundo emocional del adulto con trisomía 21 y acompañarlo con acierto y respeto. Descubrirás por qué las emociones son a veces tan intensas, aprenderás a identificar los desencadenantes y señales de advertencia de una crisis. Tendrás herramientas prácticas para ayudar al adulto a expresar sus emociones mediante soportes visuales adaptados, rutinas de regulación y técnicas de gestión de crisis. Finalmente, construirás un entorno predecible y seguro que prevenga los desbordamientos, al tiempo que desarrollas la confianza emocional de la persona a largo plazo.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender las emociones en el adulto con trisomía	3 lecciones
MODULE 2	Ayudar al adulto a expresar sus emociones	3 lecciones
MODULE 3	Gestionar las crisis emocionales	3 lecciones
MODULE 4	Desarrollar la confianza emocional	3 lecciones
MODULE 5	Las herramientas DYNSEO	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el origen neurológico y de desarrollo de la intensidad emocional en el adulto con síndrome de Down
- Identificar los desencadenantes frecuentes y las señales de advertencia antes de una crisis emocional
- Utilizar soportes visuales y desarrollar el vocabulario emocional adaptados a la edad adulta
- Aplicar técnicas concretas de regulación emocional y gestión de crisis con respeto a la dignidad del adulto
- Acompañar la fase post-crisis como oportunidad de aprendizaje sin culpabilizar
- Crear un entorno predecible y seguro que prevenga los desbordamientos emocionales
- Anticipar situaciones difíciles con escenarios sociales y herramientas prácticas
- Valorar los progresos de manera adulta y desarrollar la confianza emocional a largo plazo

Información general

--

Duración	Formación completa dividida en 5 módulos progresivos – Acceso a tu ritmo
Público visado	Padres, cuidadores, profesionales y personas cercanas que acompañan a un adulto con síndrome de Down
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - Por qué las emociones a veces son intensas

- Desarrollo diferente del cortex prefrontal y sus implicaciones en la regulación emocional
- Desfase entre sentimiento y expresión: la frustración comunicacional
- Hipersensibilidad sensorial: ruidos, multitudes, luces vividas como agresiones
- Dificultades para decodificar códigos sociales implícitos y expresiones faciales sutiles
- Conciencia aguda de su diferencia y heridas emocionales acumuladas

Lección 2 - Los desencadenantes frecuentes

- Fatiga física y cognitiva: tono muscular, esfuerzo de compensación, jornada laboral en ESAT
- Imprevistos y cambios de rutina: horarios, sustitución de educador, actividad cancelada
- Incomprensiones y situaciones sociales complejas: instrucciones largas, conflictos, malentendidos
- Transiciones entre actividades o entornos, sobrecarga sensorial en espacios luminosos y ruidosos
- Frustraciones relacionadas con la autonomía, problemas relacionales y afectivos, ansiedad sobre salud y envejecimiento

Lección 3 - Cómo identificar las señales antes de la crisis

- Señales físicas: hombros tensos, puños apretados, mandíbula contraída, respiración acelerada
- Cambios de comportamiento: agitación o reclusión, negativa a responder, evitación de la mirada
- Modificaciones en la comunicación: tono alterado, repeticiones compulsivas, ritmo acelerado
- Reacciones desproporcionadas y verbalizaciones de incomodidad ("Estoy cansado", "Estoy harto")
- Crear una escala visual del 1 al 5 para comunicar el nivel de estrés

Lección 1 - Los soportes visuales adaptados al adulto

- Emoticonas para adultos: rostros realistas, emociones matizadas (frustrado, estresado, ansioso)
- Escala de estrés del 1 al 10 con grados visuales sobrios
- Aplicaciones para smartphones para seguir el estado de ánimo con discreción
- Pictogramas de situaciones y tarjetas de necesidades como ayudas a la comunicación
- Involucrar al adulto en la creación de las herramientas para mejor apropiación

Lección 2 - Desarrollar el vocabulario emocional

- Partir de lo existente: evaluar el vocabulario emocional actual de la persona
- Modelar la expresión emocional: verbalizar sus propias emociones a diario
- Poner palabras a las emociones observadas: "Pareces molesto, ¿es así?"
- Utilizar los medios (películas, series) para identificar emociones de los personajes
- Introducir matices y vincular emociones con sensaciones corporales

Lección 3 - Las rutinas de regulación emocional

- Espacio de retiro accesible libremente: refugio con elementos relajantes, no castigo
- Técnicas de respiración: respiración abdominal, respiración cuadrada (4-4-4-4)
- Actividad física regular como válvula emocional: caminar, nadar, deporte adaptado
- Actividades sensoriales relajantes: música, objetos para manipular, baño, masaje
- Tiempos de descompresión y balance emocional regular después de actividades intensas

Lección 1 - Mantener un marco firme pero respetuoso

- Asegurar la seguridad como prioridad: de la persona, de uno mismo, del entorno
- Mantener la calma: respirar profundamente, bajar el tono, ralentizar los gestos
- Mantener los límites con respeto a la dignidad del adulto: evitar "¡Cálmate!"
- Postura abierta, no confrontativa, lenguaje simple y tranquilizador ("Estás a salvo", "Estoy aquí")
- No castigar la crisis: distinguir el desbordamiento involuntario del comportamiento inaceptable

Lección 2 - Técnicas de regreso a la calma

- Respiración guiada: dar el ejemplo, contar en voz alta, alargar la exhalación
- Movimiento: caminar, sacudir las manos, estiramientos, apretar y relajar los músculos
- Presión profunda: abrazo firme, manta pesada, presiones en los hombros y brazos

- Aislamiento voluntario en espacio tranquilo, agua (beber lentamente, mojarse la cara)
- Redirección de la atención: música, actividad relajante, ocupación simple juntos

Lección 3 - Después de la crisis

- Tiempo de recuperación: dejar que el cuerpo y el cerebro se reequilibren antes de discutir
- Acoger las emociones post-crisis: llanto, tristeza, vergüenza, culpa son normales
- Debriefing respetuoso: identificar el desencadenante sin culpar, con lenguaje simple
- Explorar alternativas: "La próxima vez, ¿qué podríamos hacer?"
- Separar la emoción del comportamiento, cuidar de ti mismo, llevar un diario si son frecuentes

MODULE 4

Desarrollar la confianza emocional

3 lecciones

Lección 1 - Valorar los progresos

- Celebrar los pequeños pasos: verbalización del malestar, retirada antes de la crisis, uso de técnicas
- Reconocer los esfuerzos de manera adulta: evitar el tono condescendiente, valorar la competencia
- Involucrar a la persona en la autoevaluación: "¿Cómo crees que has manejado la situación?"
- No comparar: celebrar sus progresos en relación a ella misma
- Aceptar los altibajos: la progresión emocional nunca es lineal

Lección 2 - Crear un entorno predecible y seguro

- Horarios visuales adaptados al adulto: agenda en papel o electrónica, aplicación para smartphone
- Prevenir los cambios lo antes posible: explicar lo que va a cambiar y lo que permanecerá igual
- Rituales de transición: tiempo de pausa entre el trabajo y las actividades de la noche
- Estabilidad de las personas de referencia: limitar los cambios, preparar con antelación
- Preparar las nuevas experiencias: fotos, videos, visitas preparatorias

Lección 3 - Anticipar las situaciones difíciles

- Listar las situaciones difíciles recurrentes: transportes, citas médicas, eventos sociales
- Crear escenarios sociales para cada situación: lo que va a pasar, cómo reaccionar
- Preparar la caja de herramientas: auriculares, música, objeto sensorial, refrigerio, agua
- Briefing antes de la situación, introducción progresiva, siempre tener un plan B
- Celebrar los éxitos: balance positivo cuando una situación difícil anticipada sale bien

MODULE 5

Las herramientas DYNSEO

1 lección

Lección 1 - JOE, su entrenador cerebral

- Más de 30 juegos que trabajan la memoria, atención, lenguaje, lógica, localización espacial
- Niveles de dificultad adaptables para avanzar a su ritmo sin frustración
- Diseño con profesionales de la salud: instrucciones claras, interfaz limpia
- Mantenimiento de los logros, trabajo de la atención, actividad que valora
- Integración en una rutina diaria relajante, modo a dos para compartir momentos de complicidad

Modalidades pedagógicas

- Formación 100 % en línea, accesible desde ordenador o tableta
- Progreso a tu propio ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado a todos los módulos y lecciones durante la duración de la formación
- Herramientas concretas descargables: diario de episodios, escala visual de estrés, técnicas de respiración
- Escenarios sociales para situaciones difíciles y estrategias de debriefing post-crisis
- Bonus: acceso de descubrimiento a la aplicación JOE, entrenador cerebral con más de 30 juegos adaptados